

La noia delle cavallette

di Alessandro D'Avenia

Fonte "[Corriere della Sera](#)" di Lunedì 29 Ottobre 2018, pagina 1-23

«Metti via quel telefono!». È ormai la stanca litania che ripetiamo ogni giorno ai nostri figli per tentare di recuperare la presenza: a casa, a tavola, in mezzo agli altri. La risposta, come a giustificare i loro occhi ipnotizzati dallo schermo, è quasi sempre la stessa: «Mi annoio». E hanno ragione, oggi più che mai. La costante stimolazione di cui sono capaci telefoni e tablet, infatti, attiva continuamente i meccanismi di ricompensa del cervello. Spento lo schermo il bambino o l'adolescente precipita in un mondo le cui sollecitazioni appaiono pallide rispetto agli «effetti speciali» digitali, motivo per cui la soglia di percezione della noia è molto più bassa rispetto a chi è cresciuto senza dispositivi elettronici. È un tipo di noia nuovo, con cui chi educa deve fare i conti. Una noia «artificiale», molto diversa da quella «naturale» che da sempre conduce i bambini a trasformare le cose che cadono sotto i cinque sensi in un viaggio di esplorazione e scoperta del nuovo: scoprire significa letteralmente togliere il coperchio alle cose ed è spesso la noia la molla per farlo. Ricordo ancora i pomeriggi in cui, per combatterla, mescolavo pericolosi intrugli improvvisandomi piccolo chimico o sfogliavo le pagine di *Conoscere* a caccia di storie e invenzioni altrui. La ricerca di senso riusciva così a «illuminare» le cose, permettendo loro di uscire dal buio e dalla piatezza. Faceva saltare i coperchi.

Oggi però il nuovo non è più sotto il coperchio, ma in superficie: le superfici luminose che ci abbagliano con le loro immagini sfavillanti, rendendoci passivamente soddisfatti. I dispositivi digitali creano dipendenza perché ci gratificano subito e sempre, diversamente dalla gioia duratura di un'attività impegnativa, che si confronta «fisicamente» con la resistenza di quella che infatti chiamiamo «la dura realtà». La gratificazione profonda si imprime nella memoria e la possiamo rievocare in ogni momento, perché è diventata esperienza: parola che, non a caso, viene da una radice che indica l'attraversare, la stessa di «pericolo» e «porta». Per fare esperienza della realtà bisogna infatti mettersi in pericolo, aprire porte, attraversare soglie. Lo schermo non apre porte ma, appunto, ci scherma dal mondo, imita le porte ma come metafore («cliccare», «home», «portale»...). Lo schermo non è una soglia ma un corridoio con infinite porte che restano chiuse, come mostra il senso di vuoto che proviamo dopo ore a navigare senza meta tra video e notizie, molto diverso dall'appagante stanchezza di chi ha scoperto o vissuto qualcosa. La gratificazione superficiale è sì immediata ma volatile, viene cancellata da un'ulteriore sollecitazione, che però deve essere più forte, potremmo chiamarla «escalation di click»: si tratta, di fatto, del meccanismo delle dipendenze. Steve Jobs e Bill Gates hanno impedito l'uso degli oggetti che hanno prodotto ai propri figli piccoli o adolescenti. Sapevano bene su cosa erano basati per poter essere venduti. Perché non dovremmo provarci anche noi? Questi oggetti creano dipendenza, soprattutto a chi non ha ancora sviluppato la padronanza di sé. Non si tratta di triti moralismi, ma della difesa dell'intelligenza dei bambini: alle superiori noto una crescente difficoltà nell'attenzione, nella tenuta, nella perspicacia, nella comprensione. E questo, purtroppo, è l'effetto dell'eccessiva esposizione agli schermi sin da piccoli, cioè quando si è più soggetti a ciò che cattura il piacere immediato. Ho deciso di scrivere queste righe perché martedì scorso, nella mensa scolastica, ho osservato questa scena: molti ragazzini delle medie mangiavano da soli fissando il cellulare o, se erano in coppie e gruppetti, commentavano il contenuto di qualcosa su uno dei loro telefoni. Come ormai troppo spesso siamo abituati a vedere, anche fra adulti, lo schermo sostituisce il volto, la conversazione, il corpo. L'accurata ricerca americana «Monitoring the Future» del National Institute on Drug Abuse, che da 40 anni verifica la salute psico-fisica degli adolescenti, ne ha segnalato un netto peggioramento a partire dal 2007 (uscita del primo smartphone): alla forte diminuzione delle interazioni sociali reali e delle ore di sonno (meno di sette) corrisponde l'aumento del senso di solitudine, la tendenza all'ansia e alla depressione, in particolare nelle ragazze. Più i ragazzi «frequentano» gli schermi più sono infelici: il medium, se diviene fine, blocca la vita invece di liberarne e allenarne le potenzialità.

Inoltre gli studi evidenziano che il cervello abituato agli schermi è intossicato dal «multitasking». Spesso presentata come qualità dei nostri tempi, se «abusata» si traduce nella difficoltà a concentrarsi e ad aver presa (com-prensione) e tenuta (con-tenuti) su qualcosa: oltre il livello normale di gestione di più problemi contemporaneamente, il multitasking diventa infatti mera dispersione. Si perde profondità e quindi comprensione del mondo, e per i contenuti ci si affida a chi sminuzza la realtà in atomi di informazione allettante e indifferenziata. Alcuni dicono che i miei articoli sono «troppo lunghi». Per leggerne uno ci vogliono

al massimo 10 minuti ed escono una volta a settimana. Quindi sono troppo lunghi rispetto a cosa? Alla presa della nostra attenzione, la cui tenuta (circa cinque minuti) si è dimezzata non a caso nell'ultimo decennio. Come mai? È la conseguenza della lettura da schermo, definita «a F» o «a zigzag»: leggiamo la prima riga per intero, le prime parole delle righe successive, poi di nuovo una intera, e poi corriamo dritti alla fine. Se qualcosa ci ha colpito torniamo indietro a consolidare ciò che abbiamo intuito aggiungendo qualche altra parola. Questo modo di leggere soddisfa il bisogno di consumare novità, a scapito di profondità e comprensione. Che cosa vogliamo per i nostri figli? Intelligenza (intesa come intus-legere: leggere dentro e quindi l'attraversare tipico dell'esperienza) o una mente «da cavalletta» come è stata definita quella di chi, navigando, dimentica il compito di partenza? La mente-cavalletta non trattiene perché non fa esperienza, ma ne riceve solo l'apparenza emotiva: rimane nell'interminabile corridoio digitale, osservando tutte le porte senza aprirne realmente nessuna. I dispositivi spesso ci rendono «in-disponibili» all'esperienza: la mano piena non può ricevere né afferrare altro.

Da dove cominciare per restituire ai ragazzi la gioia dell'esperienza? Non basta aprire a forza la loro mano e limitare l'uso degli schermi, bisogna integrarli. Partiamo dalle parole, da sempre fonte di luce per riattivare i sensi e illuminare le cose. Mi soffermo oggi solo sul tema della lettura, seguendo i suggerimenti di «Lettore, vieni a casa», il recente bellissimo libro di Maryanne Wolf, tra le più importanti studiose degli effetti del cervello che legge. Il 90% di chi legge su schermo fa contemporaneamente anche altro, di chi legge su carta ci riesce solo l'1%. La lettura del libro fisico resta quindi una risorsa insostituibile per educare all'intelligenza profonda e all'attenzione. Da zero a due anni è fondamentale la lettura «in braccio» di libri di carta o simili (mia nipote, 11 mesi, ne ha uno con pagine di gomma), perché il bambino ha bisogno di: fisicità e ripetizione. Deve poter toccare, stropicciare, odorare e persino assaggiare le pagine. Le parole «incarnate», ripetute e associate al timbro di voce della madre o del padre, amplificate dal grembo o dal petto, aprono i sensi e preparano alla lettura. Tra i due e i cinque anni occorre immergere i bambini in uno spazio da esplorare liberamente, e riempirlo di libri, oggetti musicali, colori, e tutto ciò che serve al linguaggio creativo, evitando, se possibile, i baby-sitter analogici o digitali. I racconti possono diventare il rito per addormentarsi, la ripetizione delle fiabe allena i bambini sia alla logica sia al caos del mondo. Se volete prepararli alla vita leggete o ascoltate insieme (oggi su youtube trovate di tutto, anche le «fiabe sonore» di un tempo) racconti, tutte le sere, perché — diceva Chesterton — le fiabe non insegnano che esistono i draghi ma come sconfiggerli. Da cinque a dieci anni i bambini devono imparare a leggere bene e mi stupisce trovare alle superiori ragazzi ancora incerti proprio nel leggere un testo ad alta voce, il che significa che non lo capiscono e quindi non ne fanno esperienza, finendo per odiare la lettura e abbandonarsi al potere dell'immagine. Sarebbe opportuno avere tante ore curricolari dedicate alla sola lettura per il percorso della primaria e della secondaria di primo grado. Sogno scuole di lettura, prima che di scrittura, creativa: gli insegnanti dovrebbero fare pratica drammaturgica per leggere con la giusta intonazione e intensità un testo. Con gli alunni di prima superiore leggiamo insieme ad alta voce tutta l'Odissea. Ci vogliono 12 ore: ne basta una per 12 settimane. Ci lamenteremmo meno del fatto che in Italia non si legge: non legge chi legge male e non ha sperimentato la gioia delle parole-porta. Oggi occorre educare quello che la Wolf chiama il cervello «bi-alfabetizzato», che sappia muoversi sui due supporti, schermo e carta, perché richiedono attenzione e abilità diverse. Così avremo ragazzi capaci di intus-legere, di fare esperienza profonda del mondo. Il letto da rifare oggi è quello di proteggere i bambini dalla dipendenza da schermo e provare, almeno una sera a settimana, ad «accendere» le pagine leggendo ad alta voce in famiglia. Noi vogliamo figli liberi e intelligenti, non cavallette.

Alessandro D'Avenia